

Viernes 2 de mayo del 2025 | Año 40 | N° 14.890 Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

ESTABAN ARMADOS Y SE LLEVARON ALHAJAS DE ORO Y PLATA SIN HACER DISPAROS

PÁGINA 2

ROBAN 9 TIENDAS DE JOYAS

▶ Delincuentes aparecieron en galería de Jesús María de madrugada y atacaron al vigilante hasta dejarlo grave. ▶ Atraco ocurrió en plena vigencia de estado de emergencia en la capital.

HUBO BRONCA



▶ Suspenden Mundialito de El Porvenir por falta de garantías. PÁG. 10

▶ Alejandra Baigorria habló por primera vez sobre pelea en su boda. PÁG. 8

LLORA POR SU MAMÁ



HAMPONES HICIERON DE LAS SUYAS EN JESÚS MARÍA

Roban 9 joyerías sin disparar

✚ Ladrones ingresaron violentamente a una galería comercial y atacaron a golpes a vigilante. ✚ Dueños de necogios dicen que se llevaron gran cantidad de joyas en oro y plata.

Omar Lozano.

Un grupo de delincuentes ejecutó un violento asalto en la galería Shopping Way, en la cuadra 4 del jirón Mariscal Luzuriaga en Jesús María, donde irrumpieron en al menos nueve tiendas de joyas.

Los maleantes tenían armas, sin embargo, no hicieron ningún disparo.

Los hampones planearon con precisión el ataque. Según fuentes policiales, los sujetos se aparecieron en la puerta del local antes de las 6:00 de la mañana y redujeron al vigilante de turno a golpes, dejándolo gravemente herido. Luego, con total impunidad, recorrieron varios locales y forzaron el ingreso a los negocios, mientras el vigilante yacía maniatado en el interior del centro comercial.

"El vigilante ha salido todo ensangrentado en la cabeza, con vendas. Dicen que lo han encontrado en muy mal estado", relató una vecina que presenció los momentos posteriores al robo.

Los comerciantes afectados permanecían en los exteriores de la galería, impedidos de ingresar por la Policía Nacional, que tomó el control de la zona para ejecutar las diligencias correspondientes.

La incertidumbre se extiende entre los propietarios, quienes desconocen todavía la magnitud del robo, pero se sabe que los maleantes se llevaron gran cantidad de joyas de oro y plata.

"El daño económico es incalculable. Nadie sabe con exactitud qué se han llevado, ya que no nos permiten acercarnos a nuestras vitrinas", comentó uno de los propietarios, visiblemente indignado por la situación.



CAPTURA TV

DELINCUENTES SAQUEAN NUEVE JOYERÍAS Y DEJAN HERIDO A GUARDIÁN EN PLENO ESTADO DE EMERGENCIA.



CAPTURA TV

PROPIETARIOS DE LOS NEGOCIOS EN LA GALERÍA SHOPPING WAY HABRÍAN PERDIDO MILES DE DÓLARES.

EN INVESTIGACIÓN

La PNP inició las investigaciones preliminares, mientras recopila imágenes de videovigilancia y toma declaraciones a testigos.

Jesús María, que hasta hace algunos años se mantenía relativamente seguro, se ve golpeado por una serie de actos delictivos en las últimas semanas, alimentando el temor de vecinos y comerciantes.

Este nuevo golpe al orden público ocurre en medio del estado de emergencia decretado por el Gobierno para reforzar la lucha contra la criminalidad en la capital.

DENTRO DE POZO EN ATE

Hallan cadáver

CAPTURA TV



VÍCTIMA SE DESEMPEÑABA COMO TÉCNICO EN NEUMÁTICOS.

Una consternación profunda embargó a los residentes de la urb. Las Praderas de Pariachi en Ate, tras el descubrimiento del cuerpo sin vida de Héctor Payano Espinoza, de 40 años.

El lamentable suceso tuvo lugar en el interior de un pozo de agua de considerable profundidad, aproximadamente 15 metros, situado dentro de una cochera de la zona.

Payano Espinoza se desempeñaba como técnico en neumáticos, mantenía un vínculo con el propietario de la cochera pese a que ya no laboraba directamente para él.

Un operativo conjunto de bomberos, efectivos policiales y personal de serenazgo se desplegó en el lugar para llevar a cabo las labores de rescate del cuerpo, mientras los vecinos observaban conmovidos la escena. (O.L.)

CUANDO INGRESABA A COCHERA EN SJL

Balean bus de El Tigrillo

CAPTURA TV



NUEVO ATENTADO CONTRA EMPRESA DE TRANSPORTE.

El vehículo de la empresa El Tigrillo fue baleado cuando estaba a punto de ingresar a su cochera en la zona de Jicamarca en San Juan de Lurigancho.

Se informó que el vehículo estaba finalizando su ruta cuando dos delincuentes a bordo de una motocicleta aparecieron y sin decir palabra alguna empezaron a disparar.

Luego del ataque armado, los extorsionadores arrojaron un sobre manila y al interior, una nota amenazadora en la que exigían a los transportistas "alinearse". (O.L.)

el Popular
Viernes 2 de mayo del 2025
Año 40 | Nº 14.890
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

CRIMINALES LLEGARON A LA CASA DE DIRIGENTE Y LE DISPARARON

Sujetos balean a hombre en silla de ruedas y lo dejan grave

✚ Sospechan que traficantes de terrenos atentaron contra discapacitado.

Un hombre que se movilizaba en silla de ruedas fue atacado a balazos dentro de su propia casa en la av. Acceso A, en el asentamiento Cerro Cachito en Ventanilla.

Fuentes policiales indicaron a RPP que dos sujetos desconocidos llegaron caminando hasta la puerta de la víctima, Dionisio Germán Congona Florencio (62); y, sin mediar palabra, le dispararon al menos cinco veces.

El hombre sobrevivió al ataque, pero resultó gravemente herido, con impactos de bala en el brazo, la pierna y el rostro.

Tras el ataque, Congona Florencio fue trasladado de emergencia al Hospital de Ventanilla, pero tuvo que ser derivado al Hospital Sabogal, donde permanece con pronóstico reservado.

Agentes de la Policía Nacional llegaron al lugar del atentado y establecieron un perímetro, para facilitar el trabajo de los peritos de criminalística.

Las investigaciones determinarán las causas del ataque armado, no descartándose una venganza de traficantes de terrenos contra la víctima.

TV



ATAQUE ARMADO OCURRIÓ EN EL ASENTAMIENTO CERRO CACHITO.



Era respetado

Por su parte, vecinos de la zona aseguraron que el hombre era muy querido, ya que era uno de los primeros fundadores del asentamiento Cerro Cachito.

FAMILIA NO QUISO HABLAR

Los familiares de la víctima acudieron al lugar para colaborar con las autoridades en el esclarecimiento de este intento de homicidio, pero evitaron declarar.

Este nuevo episodio de violencia se suma al reciente asesinato de un joven mototaxista, ocurrido el pasado 24 de abril en el mismo sector de Ventanilla. (O.L.)



VECINOS TEMEN POR SUS VIDAS.

EXTRANJEROS ARMADOS EN SJ DE MIRAFLORES

Ofrecen “seguridad”

Un grupo de vecinos de la zona de Imperio en San Juan de Miraflores, denuncian que unos extranjeros junto con un peruano, tocaron sus puertas para pedirle de manera prepotente que “colaboren” para ayudar a una niña enferma.

Ante la negativa de los vecinos no se movían de la puerta y les hacían saber de alguna manera que estaban armados y a los que colaboraban con algo, les pedían sus datos completos y su firma.

Una de las vecinas manifestó que el hombre que tocó su puerta no era extranjero, era peruano y tenía un chaleco de la Policía, botas militares y llevaba un arma de fuego consigo. Ante esta situación, los vecinos exigen mayor seguridad en el distrito. (O.L.)

EN CORTO



EXIGEN PAGO DE S/15 DIARIO A EMPRESA

La empresa Nueva Estrella que opera en Ancón fue blanco de amenazas por parte de presuntos integrantes de la organización criminal D.E.S.A., que le exige el pago diario de 15 soles a cambio de “protección”. Los delincuentes enviaron audios y mensajes a conductores y propietarios de la empresa, en los que les exigen “alinearse” bajo amenaza de represalias violentas. (O.L.)



DENUNCIAN CALLES LLENAS DE BASURA EN SJL

Tenían la ilusión de ver su barrio en buenas condiciones, pero la calle César Rodríguez en San Juan de Miraflores, ya luce repleta de basura, pese a que fue asfaltada. Los vecinos de esta zona de SJM manifiestan su indignación ya que el olor es insoportable y la municipalidad al parecer no hace nada, solo ver cómo la basura se acumulan en sus calles. (O.L.)

DIFUSIÓN



OFICIAL DIJO QUE REGISTRAN “UBICACIONES” SEÑALADAS POR LOS FAMILIARES.

MINEROS SIGUEN DESAPARECIDOS

40 policías buscan a 13 secuestrados en Pataz

Un equipo especial de la Policía Nacional conformado por 40 agentes busca a los 13 trabajadores de la empresa R&R que, permanecen secuestrados por un grupo armado que incursionó en un socavón de la compañía minera Poderosa, en la provincia de Pataz.

El general PNP Guillermo Llerena Portal, jefe de la Región Policial La Libertad, reveló que se trata de agentes de la Dirección Nacional de Operaciones Especiales (Dinoes), quienes junto con personal de rescate de la empresa Poderosa están registrando “ubicaciones” señaladas por los familiares de los trabajadores.

Además, el oficial dijo que los parientes de los presuntos secuestrados recién formalizaron la denuncia en el Departamento de Investigación Criminal (Depincri)-Huamachuco, el último martes, cuando el hecho habría ocurrido el 25 de abril.

“Pero nosotros ya teníamos conocimiento por los medios de comunicación de este hecho y hemos tomado las acciones correspondientes. Actualmente hay un equipo de 40 hombres divididos en dos grupos realizando labores de rescate. Estamos desde anteayer con este trabajo; pero la información no es exacta”, dijo la autoridad. (O.L.)

EN LA PUERTA DE SU CASA

Roban a pareja de novios

Delincuentes, a bordo de una camioneta, asaltaron a una pareja de novios en la puerta de su vivienda cerca de la Huaca Pucllana en Miraflores. De acuerdo a las imágenes registradas por las cámaras de seguridad, un falso transeúnte se encontraba detrás de las víctimas.

Al mismo tiempo sus cómplices estaban en la unidad, cuando de repente al observar a los enamorados cerca de su predio, dos criminales encapuchados los interceptaron.

Con arma en mano y como si fueran los propietarios de la casa, los hampones se llevaron todas las pertenencias que encontraron a su paso entre celulares y billeteras. (O.L.)



DELINCUENCIA SIGUE IMPARABLE.

ANTES DE EMBARCAR EN LOS AVIONES EN EL NUEVO AEROPUERTO JORGE CHÁVEZ

Ya no abrirán equipaje de mano

✚ Con modernos scaners revisarán bolsos de mano de pasajeros sin necesidad de sacar todo, como ahora.

El nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, que se inaugurará el 1 de junio, contará con tecnología de última generación, que agilizará el control de seguridad de pasajeros, proceso que en época de alto flujo de vuelos puede generar demoras en las zonas de embarque.

Así tenemos que la gestión de pasajeros y el control de su equipaje de mano se hará con apoyo de modernos equipos que cuentan con scaners muy avanzados, con capacidad de analizar el contenido de las valijas sin necesidad de abrirlas, acelerando el control previo al embarque.

El nuevo aeropuerto Jorge Chávez informó que contará con 27 líneas de inspección de equipaje de mano, dotadas de modernos tomógrafos que generan imágenes nítidas y en 3D.

El nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez contará con equipos 920 CT, empleados en el control de maletas en diversas partes del mundo. Tiene capacidad para lograr imágenes de 360°, logrando que la inspección del equipaje de mano sea más fácil y rápida.

Gracias a la alta resolución de sus imágenes en tres dimensiones reduce la necesidad de abrir y buscar manualmente dentro de las maletas o bolsos de mano.

Estos potentes tomógrafos pueden detectar explosivos o elementos potencialmente peligrosos para los pasajeros, el vuelo o el propio aeropuerto.

ANDINA



NO SERÁ NECESARIO SACAR DE LOS EQUIPAJES DE MANO, LAPTOPS O BEBIDAS QUE HACEN PERDER TIEMPO.

Imágenes en 3 dimensiones

El nuevo aeropuerto Jorge Chávez contará con equipos 920 CT, empleados en el control de maletas en diversas partes del mundo. Tiene capacidad para lograr imágenes de 360º. Con imágenes en tres dimensiones reduce la necesidad de abrir y buscar manualmente dentro de las maletas o bolsos de mano.

PRUEBA APROBADA

El 28 de diciembre del año pasado se realizó el primer vuelo de prueba del nuevo Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, en el que se puso a prueba los nuevos procesos que se implementarán, entre ellos la supervisión de equipaje de mano. Allí precisamente se puso a prueba la potencia y velocidad de los scaner 920 CT.

Se trató de un vuelo chárter sin pasajeros de la aerolínea Star Perú, que se efectuó desde la segunda pista y nueva plataforma de aeronaves, simulando de esta manera una operación completa desde el nuevo terminal.

DIFUSIÓN



JUNTO A EX MANDATARIO, TAMBIÉN ESTÁN DENUNCIADOS DOS EX MINISTROS.

HABRÍA RECIBIDO COIMAS CUANDO ERA PRESIDENTE

Fiscalía presenta nueva denuncia contra Castillo

La Fiscalía de la Nación, a través del Área Especializada en Enriquecimiento Ilícito y Denuncias Constitucionales, presentó una denuncia constitucional ante el Congreso contra Pedro Castillo Terrones, en su condición de presidente de la República, como presunto autor del delito de cohecho pasivo impropio en agravio del Estado. Este anuncio lo hizo a través de un comunicado difundido a los medios. La denuncia constitucional también alcanza a Geiner Alvarado López, en su calidad de ministro de Vivienda, como presunto autor del delito de cohecho pasivo propio; y Félix Inocente Chero Medina, en su actuación de ministro de Justicia, como presunto autor del delito de cohecho pasivo propio.

SEGÚN MINISTRO JOSÉ SALARDI

Economía crecerá 4%

DIFUSIÓN



AFIRMA QUE SE MANEJA POLÍTICA FISCAL Y MONETARIA CON RESPONSABILIDAD.

El ministro de Economía y Finanzas, José Salardi, ratificó que la economía peruana crecerá 4% en el 2025, sustentada en fundamentos macroeconómicos sólidos, política fiscal y monetaria responsable y el impulso de las inversiones público–privadas. Salardi refirió que el resultado es bastante positivo considerando que a nivel global se espera una expansión económica de 2,8% para el presente año, menguado por la incertidumbre de la guerra comercial (arancelaria). "Si bien nuestra economía está expuesta a factores externos, también ha demostrado una alta capacidad de resiliencia y adaptación. El Gobierno se mantiene firme en continuar implementando medidas que garanticen la estabilidad, fomenten la inversión y aseguren un crecimiento sostenido e inclusivo en el mediano y largo plazo", aseguró.

DIFUSIÓN



TRABAJADORES REALIZARON MARCHA EN EL DÍA DEL TRABAJO.

CGTP PROTESTA CONTRA GOBIERNO Y CONGRESO

Anuncian paro para el 15

La Confederación General de Trabajadores del Perú (CGTP) realizó ayer una multitudinaria movilización en el centro de la capital con ocasión del Día del Trabajo. En la ocasión, Jerónimo López, secretario general de la CGTP, hizo duras críticas al Gobierno y al Congreso, a quienes acusó de impulsar medidas que, según dijo, vulneran derechos fundamentales de los trabajadores peruanos.

"Hoy tomamos las calles no solo para conmemorar el 1 de mayo, sino para exigir respeto a los derechos laborales", indicó, al tiempo que anunció que se prepara una gran jornada de lucha para fines de mayo y un paro nacional programado para el 15 de junio, con participación de diversas organizaciones populares.

LUJOS DE LA GESTIÓN DE LÓPEZ ALIAGA, QUE ANTES HABLÓ DE AUSTERIDAD

Revelan compras de caviar, pulpa de cangrejo en MML

✚ Gerente no desmiente adquisición sino que habla de “un error”.



GESTIÓN DE ALCALDE LÓPEZ ALIAGA REALIZÓ COMPRAS DE COSTOSOS ALIMENTOS, MIENTRAS CIUDAD ES UN DESASTRE.

La municipalidad de Lima, bajo el mandato del alcalde Rafael López Aliaga, realizó compras de alimentos gourmet como caviar rojo, pulpa de cangrejo, lenguado y lomo fino para almuerzos protocolares, según reveló una investigación de Latina Noticias.

Estos gastos serían financiados con la caja chica del municipio, lo que contrasta con el discurso de austeridad promovido por el líder de Renovación Popular.

El canal televisivo detalló que, en enero de 2023, la comuna desembolsó S/1.765 en alimentos premium: pulpa de cangrejo, langostinos, pulpo, conchas, lenguado y caviar rojo. Además, se repitieron adquisiciones de lomo fino en junio y julio de ese año por más de S/289 en total.

La ley exige que los fondos de caja chica se usen bajo criterios de austeridad y racionalidad, por lo que estas adquisiciones generaron fuertes críticas en la opinión pública. (O.L.)



Dice que lo corrigieron

Por su parte, el gerente municipal, Óscar Lozán, calificó las primeras compras como un “error que se ha corregido”, asegurando que no se volvió a repetir.

EN CORTO

LIMA PRESENTARÁ NEBLINA Y LLOVIZNA

Aunque oficialmente el invierno todavía inicia en junio, en las mañanas se puede apreciar densa neblina, sobre todo en distritos cercanos al mar. Por el momento, el Senamhi descartó que la estación sea más fría o más calurosa de lo habitual. Si bien los amaneceres continuarán presentando neblina y cielo cubierto, la temperatura no descenderá de manera significativa. El Senamhi estima que en zonas alejadas del mar haya brillo solar con temperaturas próximas a los 26°C. (O.L.)

NO SE PUDO ENTREGAR PASAPORTES

Aeropuerto sin internet



Los problemas dentro del nuevo aeropuerto Jorge Chávez aún persisten, luego de que Migraciones reportara una interrupción en el servicio de internet del operador Bitel en el control migratorio, por lo que hubo una afectación temporal en la emisión de pasaportes de emergencia.

Tras el hecho, la superintendencia sostuvo que se realizaron las coordinaciones con el operador de internet a fin de que se restablezca el servicio lo más pronto posible, ante la incomodidad de los pasajeros. (O.L.)

A PARTIR DE JUNIO,ANUNCIA MIDIS

Pensión 65 de 350 soles



AUMENTA SUBVENCIÓN DE PENSIÓN 65.

El próximo padrón del programa Pensión 65, que será actualizado y emitido durante la última semana de mayo, incluirá alrededor de 7 mil adultos mayores, del total de 824 351 usuarios del país, que cobrarán por primera vez esta subvención económica, a partir del 4 de junio, informó el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis). “Todos los usuarios de Pensión 65 cobrarán S/100 adicionales, a partir del padrón de mayo-junio, por lo que ahora recibirán un total de S/350”, adelantó la titular del sector, Leslie Urteaga Peña. Hay que recordar que para pertenecer a este programa los usuarios deben cumplir cuatro requisitos, entre ellos, tener más de 65 años, un DNI y no recibir ninguna pensión proveniente del sector público o privado.

SANTA SEDE AÚN NO TOMA MEDIDAS CONTRA ACUSADO DE ABUSO SEXUAL

Presencia de Cipriani en el Vaticano es un escándalo

✚ Fue sancionado y en esa condición quiere participar en elección de nuevo papa.

EL VATICANO. El Vaticano admitió que la presencia del cardenal peruano Juan Luis Cipriani, sancionado por una denuncia de abuso sexual, generó un escándalo previo al cónclave, aunque no precisó si tomará medidas contra él por posibles actos de desobediencia al papa Francisco.

El ex arzobispo de Lima, primer purpurado del Opus Dei, enfrenta un precepto penal desde 2019, tras una denuncia de pederastia que permaneció en secreto hasta que fue revelada por el diario El País en enero de este año.



CIPRIANI OTRA VEZ EN EL OJO DE LA TORMENTA.

Sin embargo, Cipriani fue visto estos días en Roma con vestimentas propias de su rango, visitando la capilla ardiente del pontífice en la basílica de San Pedro, acudiendo a la tumba papal y participando en congregaciones previas al cónclave. (Infobae)

EN CORTO

FAMILIARES PIDEN AYUDA POR PRESOS POLÍTICOS

CARACAS. Un grupo de familiares solicitó a la ONU en Caracas que interponga sus "buenos oficios" en favor de sus seres queridos detenidos por protestas tras las elecciones de 2024, en las que el ente comicial proclamó la reelección del dictador Nicolás Maduro, pese a los cuestionamientos de la oposición y de la comunidad internacional. Unas 20 personas entregaron una carta al coordinador residente de la ONU en Venezuela, Gianluca Rampolla, pidiendo su mediación en los casos de sus allegados. (Infobae)

SERÁ REQUISITO POR LA FIEBRE AMARILLA

Peruanos no ingresarán a Ecuador sin vacunas



DIEZ DÍAS ANTES DE LLEGAR A ECUADOR DEBEN APLICARSE LA VACUNA.

QUITO. El Gobierno de Ecuador solicitará desde el 12 de mayo un certificado de vacunación contra la fiebre amarilla a los viajeros que lleguen procedentes de Bolivia, Brasil, Colombia y Perú, según anunciaron este miércoles las autoridades ecuatorianas.

El Ministerio de Turismo indicó en un comunicado que en el certificado deberá figurar que la vacuna fue aplicada hasta un máximo de diez días antes de llegar a Ecuador, para que el pasajero pueda ingresar a territorio ecuatoriano.

Al tratarse de una vacuna que es efectiva para toda la vida con una única dosis, las autoridades ecuatorianas aceptarán certificados emitidos en años anteriores (EFE).

ARMONÍA 10

VUELVEN SIN NOMBRAR A PAUL FLORES

Problemas con la viuda

Hace unas semanas, Carolina Jaramillo lanzó un comunicado para hacer valer los derechos por el uso de la imagen y nombre del popular "Russo". Es así que dio a conocer que iba a iniciar acciones legales en contra de Armonía 10.

INSTAGRAM



✚ Agrupación de Piura regresó a los escenarios con el show Un canto al cielo. ✚ Pese a prohibición, rindieron un sentido homenaje al popular "Russo".



AGRUPACIÓN REGRESÓ A LOS ESCENARIOS Y RECORDÓ AL "RUSSO".

Omar Lozano.

¡Con sentimientos encontrados! El show Un canto al cielo fue el nombre del concierto que marcó el regreso de Armonía 10 a los escenarios peruanos tras su gira por Europa.

La agrupación le rindió homenaje al desaparecido cantante Paul Flores, quien murió en marzo pasado tras un ataque a balazos de extorsionadores al bus de la orquesta en Lima.

La orquesta subió al escenario de la explanada del Mall del Sur al ritmo de su icónico tema *El Cervecero*, hecho que hizo bailar a sus fieles fanáticos. Luego continuaron con *Herido corazón*, una de sus canciones más coreadas.

Aunque no pudieron mencionar a Paul Flores, los miembros de Armonía 10 pidieron un aplauso para el fallecido artista. Como se sabe, la orquesta mantiene un problema legal con Carolina Jaramillo, viuda de Flores.

"No puedo nombrarte, pero este concierto y los demás serán dedicados para ti. Un abrazo", dijo Leandro Lozada, uno de los integrantes del grupo y gran amigo de Flores.

SE HIZO PRESENTE

Tal como se anunció tiempo atrás, grandes figuras de la múisca acompañaron a Armonía 10 en este evento tan especial en homenaje a "El Russo" Paul Flores.

El primero en subir al escenario fue Álvaro Rod, quien interpretó junto con Leandro Lozada, el éxito *Lágrima por lágrima*, entre otras canciones con las que todos los fans de la agrupación vibraban y celebraban.

LUANA BARRÓN

ACUSADA DE METERSE EN RELACIÓN DE YATRA

✚ Cantante tenía romance con actriz Nona Sobo.

DIFUSIÓN



¿La manzana de la discordia? Sebastián Yatra encontró nuevo interés amoroso, luego de su reciente vinculación con la influencer peruana Luana Barrón en Barcelona y con quien viene siendo involucrado sentimentalmente.

Sin embargo, el cantante colombiano fue captado en Madrid en compañía de Nona Sobo, joven actriz que saltó a la fama con la exitosa serie española Entrevías.

Incluso, medios españoles aseguran que la actriz aseguró que viene saliendo desde hace algunas semanas con el intérprete cafetero, por lo que la aparición de Luana Barrón la convirtió en la "manzana de la discordia", entre ellos.

Hasta el momento, Yatra no confirmó si es verdad que viene saliendo con Barrón, situación que la dejaría mal parada ante los medios nacionales e internacionales sobre su situación. (O.L.)

JAZMÍN PINEDO

CONGELARÁ SUS ÓVULOS

✚ Popular Chinita sueña con tener otro hijo.

DIFUSIÓN



QUIERE SER OTRA VEZ MADRE.

La conductora Jazmín Pinedo sorprendió a los televidentes tras anunciar que congelará sus óvulos para poder tener un bebé con su pareja, el empresario uruguayo Pedro Araujo.

"Sí, he tomado la decisión de congelar mis óvulos porque me pasa que un día me levanto y digo: me muero de ganas. Siempre quise más de una hija (...) Para que el tiempo no me gane, pues sí, voy a congelar mis óvulos", expresó.

"Digamos que a los 35 estoy a mi tope de no dejar de pasar la oportunidad. Ahí lo conversé con la familia y ahí vamos", acotó Pinedo.

ALEJANDRA BAIGORRIA

SE QUIEBRA AL HABLAR DE SU MADRE

✚ Empresaria se pronunció desde Turquía sobre pelea en su boda.
✚ También se defiende por escándalo entre Mario y Vania.

INSTAGRAM





Omar Lozano

¡Cuenta su verdad! Alejandra Baigorria decidió brindar una entrevista exclusiva al programa Esta Noche, en la que La chola Chabuca le consultó sobre los escandalosos sucesos durante su fiesta de matrimonio con Said Palao.

Desde Estambul, Turquía, la Rubia de Gamarra y el chico reality dieron su primera entrevista en televisión como flamantes esposos y cómo están disfrutando su luna de miel.

La mediática pareja no solo habló de los buenos momentos que vienen pasando en Europa, sino también sobre el escándalo que surgió en su fiesta y que involucra peleas familiares e infidelidades.

Como era de esperarse, Baigorria se refiere a su madre, Verónica Alcalá, quien fue brutalmente atacada por su también hija Thamara Medina en la fiesta, propinándole empujones y una patada.

CASO MARIO Y VANIA

"Cholita, cuando me tocan el tema de mi mamá, de mi familia, para mí...", respondió la modelo con la voz entrecortada en un estracto de la entrevista que se emitirá mañana por América TV.

Alejandra también respondió sobre la polémica conversación que tuvo con Mario Irivarren en su boda y que se viralizó en las redes sociales tras involucrar a Onelia Molina y su ex pareja Vania Bludau.

"Atrás está Vania y no sé qué hacer, que fue literal las dos palabras que yo dije", se le escucha decir a la ex figura de EEG bastante indignada por las fuertes críticas que viene recibiendo por el tema.

Busca su perdón

De otro lado, el programa Amor y Fuego captó a Mario Irivarren ingresando en la madrugada a la casa de Onelia Molina, y todo indica que la modelo habría perdonado al "guerrero" y decidieron retomar su relación.

"Ella (su mamá) debería estar presa por todo lo que me ha hecho". Thamara Medina.

EN CORTO



ZELMA GÁLVEZ DEBUTA COMO PRODUCTORA

La actriz cómica Zelma Gálvez, conocida por arrancar carcajadas en televisión y teatro, da un giro en su carrera artística y asume por primera vez el reto de la producción ejecutiva. Su nuevo proyecto es *Esposada*, obra teatral intensa y profundamente humana, protagonizada por los destacados actores Marisol Aguirre y Víctor Prada. "Quería usar mi influencia para impulsar algo que importe, algo que deje huella. Estoy convencida de que el arte tiene el poder de provocar reflexión y generar cambios", afirmó Gálvez. (O.L.)

GÉNESIS TAPIA

SUFRIÓ CON EMBARAZO

INSTAGRAM



Ex bailarina se confesó en el podcast Mamá 24/7 de **el Popular**.

¡La pasó mal Génesis Tapia! Estuvo como invitada en la reciente emisión de podcast Mamá 24/7, conducido por Karla Tarazona y que se transmite todos los miércoles en las plataformas digitales de **el Popular**.

La ex chica reality hizo un recuento con relación a sus cinco hijos hijos cómo fue el proceso con cada uno de ellos. Fue cuando se mencionó al último, que la situación se volvió un tanto tenso frente a las dificultades que atravesó la ex combatiente debido a los problemas con su esposo.

"Adonay es un niño muy fuerte. Adonay y yo hemos pasado temporadas muy duras, el ampay que fue súper mediático en el que su padre me faltó el respeto. Ya yo venía con un riesgo de aborto y entonces él se aferró como no tienes idea. Fue un niño muy fuerte y para mí no fue fácil el embarazo porque una se casa esperando que sea para toda la vida y esperando que la persona cumpla con su palabra de respeto y eso no se dio", refirió.

"SE AFERRÓ CONMIGO"

Además, Tapia dijo que tuvo que luchar mucho para poder tener a su último hijo en sus brazos.

"Para mí fue algo sumamente duro, pero mi bebé se aferró conmigo", agregó la ex modelo revelando que su hijo, al día de hoy, se encuentra internado en UCI en una clínica mejorando progresivamente por las complicaciones que tuvo al nacer. (Omar Lozano)

CARLOS FELIX

EL DETONANTE FUE AGRESIÓN DE HINCHA A JUGADOR

Se suspendió El Mundialito

- El domingo se completará los partidos.
- La Pólvora venía ganando 1-0 a Purito Porvenir.

La fiesta de El Mundialito de El Porvenir, que anualmente se realiza en nuestra capital, con ocasión del Día del Trabajo, tuvo que ser suspendida ayer por falta de garantías cuando se disputaba el primer partido de la semifinal, dejando a miles de espectadores en la cancha de la cuadra 6 de la av. Parinacochas en La Victoria, con la miel en los labios.

Se sabe que recién se conocerá al ganador del evento que desde hace 76 años se realiza en la capital el domingo, que es cuando la Comisión Organizadora determinó se termine de jugar las semifinales y la consiguiente final.

De acuerdo con el presidente de la Comisión, Alfredo Franco, se vio obligado a tomar esta decisión tras haber ocurrido una agresión de espectadores contra un jugador de uno de los equipos que en ese momento venían jugando la primera semanifinal del torneo que empezó temprano con la participación de 16 equipos.

Entonces venían chocando La Pólvora y Purito Porvenir, con el marcador de 1-0 a favor del primero de los nombrados.

Una multitud de hinchas se congregó desde muy temprano para presenciar el evento que año a año tiene lugar en el populoso barrio de El Porvenir.

Hasta entonces, todos los partidos se habían venido disputando sin inconvenientes, pese a algunos incidentes que requirieron la mano dura de los árbitros y en algunos casos la intervención de la seguridad y de la Policía Nacional.

De pronto, cuando La Pólvora se venía imponiendo 1-0 a Purito Porvenir, ocurrió la agresión y se comenzaron a alterar los ánimos.

Fue entonces que la Comisión Organizadora tomó la decisión de suspender el torneo. El domingo 4 se terminaría de jugar esa semifinal, la segunda y la final, con las medidas de seguridad suficientes para evitar un nuevo problema.

Guerrero y Cueva desde el saque



Otra vez a la cancha. Alianza Lima recibe hoy, a las 7:30 p.m., a Cienciano en el estadio de Matute en partido correspondiente a la fecha 11 del Torneo Apertura de la Liga 1 2025. El cuadro íntimo vuelve a competir en nuestra liga tras un paréntesis, ya que no pudo jugar el fin de semana su partido de la últma fecha con Comerciantes Unidos, puesto que el avión que lo trasladaba de Lima no pudo aterrizar en Cajamarca por las condiciones climáticas. En esta ocasión, el equipo blaquiazul no podrá contar con Archimbau, Cantero, ambos por lesión, y Barcos, suspendido, por cuanto, Guerrero será titular. En Cienciano, que viene de una campaña irregular, se descuenta la presencia de Christian Cueva, quien vuelve al estadio de Matute tras su paso por el club blanquiazul en el 2014 y 2024.

Spezia de Lapadula logra gran triunfo



ROMA. El Spezia, en el que milita el italoperuano Gianluca Lapadula, sigue haciendo méritos para regresar a la serie A, tras su importante triunfo de ayer 2-0 sobre Salernitana, con el que se mentiene en el tercer lugar, después del líder Sassuolo y el segundo, Pisa, que con anticipación ya aseguraron sus esperanzas para el ascenso.

En cuanto al partido, Spezia comenzó ganando con anotación de Rachid Kouda, a los 22 minutos del primer tiempo, y selló la victoria con tanto de Luca Vignali, cuando se jugaba 34' del complemento.

Lapadula arrancó en el banco y ingresó a la cancha en la parte final del cotejo.

Con el triunfo, Spezia llegó a las 63 unidades, a falta de nueve puntos por jugarse. Recordemos que el tercero y cuarto lugar van a los play-off de ascenso directamente a semifinales.

MESSI NO PUDO EVITAR FRACASO DEL INTER

Se prenden las alarmas

Su equipo quedó eliminado de la Copa de Campeones.

AFP



PERDIERON LOS DOS PARTIDOS CON EL VANCOUVER WHITECAPS.

MIAMI. Lionel Messi abandonó el campo abatido después de la contundente eliminación del Inter Miami el miércoles en las semifinales de la Copa de Campeones de la Concacaf, otro desengaño para una franquicia que sigue hambrienta de títulos.

La ambiciosa escuadra estadounidense sucumbió 3-1 frente a su público ante el canadiense Vancouver Whitecaps, que avanzó a la final por un inapelable global de 5-1.

El equipo de Messi se quedó otra vez fuera de la final del principal torneo de la Concacaf y dejó una imagen extremadamente preocupante apenas mes y medio antes de que se inaugure el flamante Mundial de Clubes de la FIFA.

El proyecto de Miami, esperanzado en que Messi alargue su estancia por una temporada más, corre los riesgos de depender de cuatro figuras que tienen entre 36 y 38 años: el astro argentino y sus eternos socios Luis Suárez, Sergio Busquets y Jordi Alba.

El año pasado, tras completar la mejor fase regular en la liga norteamericana (MLS), el Inter ya desfalleció a la primera en los playoff y se quedó lejos de su ansiado primer título doméstico.

AFP



ESPERANZA PARA LA VUELTA.

PRENSA MUNDIAL ELOGIA A YAMAL

Dicen que es mago

BARCELONA. La exhibición de Lamine Yamal (17) en el empate del FC Barcelona con Inter de Italia (3-3) en la ida de un de las semifinales de la Liga de Campeones fue calificada de "mágico" por la prensa mundial y que le dispara hacia el Balón de Oro, pese a que su equipo dejó dudas de que pueda llegar a la final. La Gazzetta dello Sport, en Italia, expresó su asombro y dice que "el Barça de Flick lo apuesta todo a su perla mesiánica".

En Alemania, Bild afirma que Yamal "solo devolvió al Barça al partido", mientras que en Inglaterra, The Times tituló "un excepcional Lamine inspira al Barça" y el The New York Times también señaló al jugador azulgrana de "Mágico Yamal".



Mbappé y Vini con buen pie

MADRID. El Real Madrid aún tiene chances de ganar la Liga española, para lo cual recuperó a sus delanteros Kylian Mbappé y Vinícius tras varios días de asistir al hospital para tratar sus lesiones, y podrán jugar el domingo en casa contra el Celta de Vigo. Un día antes, el líder Barcelona visita al Valladolid.



Cambio en las competencias

LONDRES. Las mujeres transgénero no podrán participar en las competiciones femeninas de fútbol en Inglaterra "a partir del 1 de junio de 2025", anunció este jueves la Federación Inglesa de Fútbol (FA), modificación ligada a una reciente decisión de la justicia sobre la identidad de género.

JAM MEDIA



AMBOS PERUANOS YA JUGARON JUNTOS EN LA SELECCIÓN.

EN BRASIL DICEN JUGARÍA CON CARRILLO

Aquino llegaría al Timao

RÍO DE JANEIRO. Según el medio brasileño RTI Esporte, el Corinthians podría contar en sus filas con un segundo futbolista peruano, además de André Carrillo, que ya lleva más de un año con esa camiseta.

Se trata de Pedro Aquino, que juega en el Santos Laguna de México, y que -afirma el portal- fue recomendado por el nuevo entrenador del Timao, Dorival Júnior.

"Corinthians: Dorival Jr autoriza el fichaje de André Carrillo", se puede leer en el titular de RTI Esporte.

"Las negociaciones están en manos de Fabinho Soldado, que debe intensificar las conversaciones con el agente del deportista", añadió en la bajada, en referencia de Jorge Orriola.

Así las cosas, en unas horas más o quizá días, Pedro Aquino dejaría Santos Laguna, en el que no está siendo titular, para ponerse la camiseta de Corinthians, que cuenta con Carrillo y es uno de los mejores del plantel.

¡CONSIGUE GRATIS TUS RECETAS FAVORITAS TODOS LOS DÍAS POR LA COMPRA DE TU DIARIO EL POPULAR!

"Cocina como un gran chef" llega este lunes con el Popular

Colección Coquito

Mañana un póster especial de edición limitada de la colección **Coquito, mis primeras lecciones**. Encuéntralo en el quiosco más cercano y regala lo mejor del método Coquito a tus hijos pequeños. ¡Es gratis por la compra de tu periódico favorito!



LA MEJOR COCINA ES AQUELLA QUE ESTÁ HECHA CON INGREDIENTES FRESCOS Y AMOR.

Alannis Castañeda Saavedra

El Popular presenta una nueva edición especial de recetas coleccionables: **Cocina como un gran chef**. Son un total de 49 recetas por descubrir y preparar para compartir junto con tus seres queridos. En ellas encontrarás diversos tips de cocina que te ayudarán a resaltar tus habilidades culinarias y presentar un platillo exquisito. ¡Disponible en el quiosco más cercano!

PLATILLOS DE ENSUEÑO

No hay nada más delicioso que disfrutar de una comida hecha por uno mismo. Esa mezcla de dedicación y amor en cada paso se refleja en el sabor final. Cocinar no solo alimenta el cuerpo, también llena el corazón de orgullo. Cada platillo preparado es una oportunidad para aprender, experimentar y sorprender. Con cada receta mejoras tu técnica y descubres nuevos sabores. No importa si eres principiante o experto, lo importante es disfrutar el proceso. ¡Deja que tu creatividad brille en la cocina!



APRENDIENDO EN CASA

El sistema digestivo

El hígado y los intestinos



El hígado es un órgano muy importante que ayuda a nuestro cuerpo a procesar los alimentos.

Está ubicado en la parte derecha del abdomen y tiene muchas funciones, como filtrar las toxinas y producir la bilis, necesaria para digerir las grasas. Después de que la comida pasa por el estómago, llega al intestino delgado, que es un tubo largo y enrollado. Aquí se absorben los nutrientes de los alimentos, como las vitaminas y los minerales, que luego viajan por la sangre para darle energía al cuerpo. Por otro lado, el intestino grueso, que es más corto y ancho, se encarga de absorber el agua y formar las heces. Juntos, el hígado y los intestinos, hacen un gran trabajo para que nuestro cuerpo reciba todo lo que necesita de los alimentos. ¡Cuidarlos es clave para estar sanos! ¡Recuerda comer de manera saludable!





La función de la bilis en la digestión

La bilis es un líquido amarillo que produce el hígado y que ayuda a digerir las grasas. Después de que la comida llega al estómago, la bilis se guarda en la vesícula biliar y se libera en el intestino delgado cuando comemos alimentos grasos. Esta se encarga de descomponer las grasas en trozos más pequeños para que el cuerpo pueda absorberlos. Sin bilis, sería difícil para el cuerpo obtener la energía de ellas.

Cuida tu cuerpo
No olvides retirar el maquillaje al final del día. Usar un buen desmaquillante o aceite limpiador ayuda a evitar obstrucciones en los poros y mantiene tu piel sana.



El dato
Dormir al menos 7-8 horas ayuda a que tu piel luzca fresca y radiante.

Está de moda
Gabardinas Potencia tus looks de otoño-invierno con esta prenda elegante y cómoda para tu día a día.



BRINDA PROTECCIÓN E HIDRATACIÓN INSTANTÁNEA PARA LA PIEL Y EL CABELLO

Aloe vera: el mejor aliado de la belleza

✚ Conoce el poder de este mágico producto natural. ✚ ¡Te encantará desde el primer uso!

Alannis Castañeda Saavedra

¿Buscas un producto que resuelva tus problemas cosméticos tanto en la piel como en el cabello? ¡No busques más! Descubre en este artículo los beneficios del aloe vera para transformar tu rutina de cuidado personal en segundos.





ENCUENTRA EL PRODUCTO EN DIFERENTES PRESENTACIONES: GEL, CREMAS O SHAMPOOS.

¿CUÁL ES SU ORIGEN?

El aloe vera viene de una planta de hojas largas y carnosas que crecen desde su base. De ellas se extrae un gel transparente que contiene propiedades cosméticas.

UNA PIEL DE PORCELANA

Entre los principales efectos de la sábila o aloe vera, resaltan la hidratación y regeneración de la piel. Ayuda a reducir la inflamación, aliviar quemaduras, cicatrizar heridas y combatir el acné de manera natural.





BRILLO Y SUAVIDAD

El aloe vera es vital para el cabello, ya que hidrata, fortalece y combate la caspa. Su acción calmante equilibra el cuero cabelludo, estimula el crecimiento y aporta un brillo natural. El resultado: un cabello más suave, saludable y radiante.

Lucir mejor

Martina Gómez (*)

LUCE UNA PIEL RADIANTE EN OTOÑO

Durante el otoño, el clima es templado y la humedad se deja sentir con mayor intensidad. Para lucir una piel luminosa y saludable sigue estos consejos:

-Exfolia con suavidad: elimina las células muertas con una exfoliación suave 1-2 veces por semana. Esto ayuda a renovar la piel y a que los productos hidratantes penetren mejor.

-Protector solar: usa un protector solar con al menos FPS 30 todos los días para prevenir manchas y envejecimiento prematuro.

-Aumenta el consumo de alimentos ricos en omega-3, vitamina C y antioxidantes. Estos ayudan a mantener la piel elástica y radiante todos los días.

* Centro de Terapias Alternativas y de Antienvejecimiento
m.gomez31@hotmail.com

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Estofado de hígado de pollo con puré de arveja seca

INGREDIENTES

- Una taza de arveja fresca.
- Hígado de pollo.
- 1 1/2 cdta. de ajo.
- Una cebolla.
- Un tomate.
- 1/4 de taza de leche.
- Una cda. de mantequilla.
- Aceite vegetal.
- Una cda. de ají colorado.
- Un tallo de apio picado, hongos y hoja de laurel.
- Sal yodada con moderación.

PREPARACIÓN

Sancochar la arveja seca previamente remojada. Freír en aceite cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; agregar a la arveja cocida, verter leche y mantequilla, mover hasta obtener la consistencia del puré. Para preparar el estofado, freír en aceite ajo molido y cebolla picada en cuadraditos, adicionar el hígado de pollo, luego tomate licuado, zanahoria en cortes redondos, arvejas, hongos con laurel, apio y sal; cocinar a fuego medio 15 o 20 minutos. Servir con el puré y arroz.

Secreto del chef
Acompaña tu receta con una ensalada de pepinillos para darle un toque fresco y nutritivo a tu platillo.

TIPS

1 CEJAS PERFECTAS EN SEGUNDOS

Mantén tus cejas bien definidas. Si no tienes tiempo para hacerlas en un salón de belleza, puedes hacerlo en casa con pinzas o cera. Una ceja bien arreglada puede cambiar completamente tu rostro, realzando tus ojos y equilibrando las facciones de tu rostro.



2 EXFOLIACIÓN UNA VEZ POR SEMANA

Exfoliar la piel una vez a la semana elimina las células muertas y la deja más suave y luminosa. Utiliza un exfoliante suave, especialmente si tienes piel sensible. Esto también ayudará a una mejor absorción de los productos hidratantes. Recuerda no exfoliar en exceso para evitar irritaciones en el cutis.



3 EL PODER DE LOS ACCESORIOS

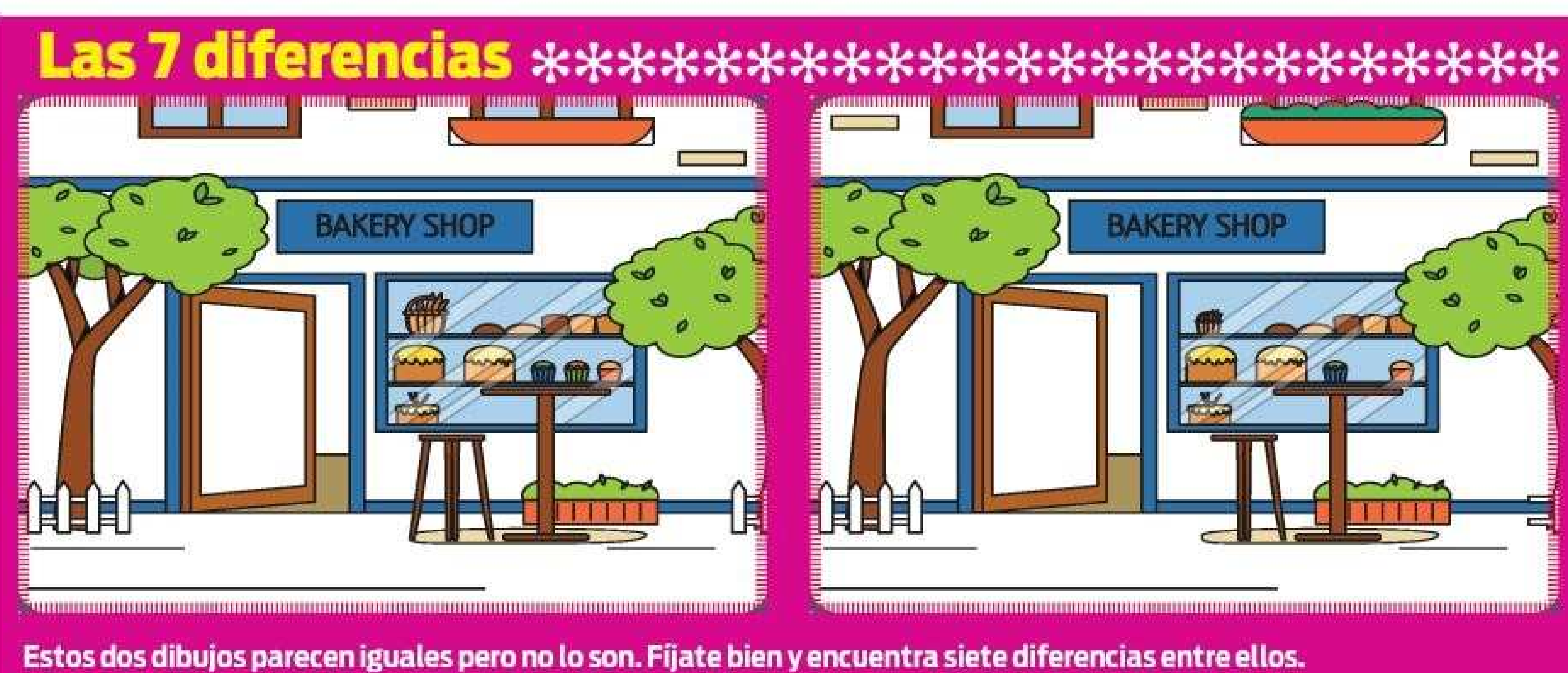
Los accesorios pueden transformar un look simple en algo único. Un buen bolso, unos zapatos llamativos o joyas discretas pueden elevar tu atuendo al instante. No subestimes el poder de un buen accesorio para darle un toque personal y elegante a tu estilo diario. ¡Atrévete a experimentar! ¡Te encantará!



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Se le fue el apetito
¿Me puedo comer lo que quedó en la olla? Sí, pero lavas la olla.
Me acabo de acordar que estoy lleno.

acertijo

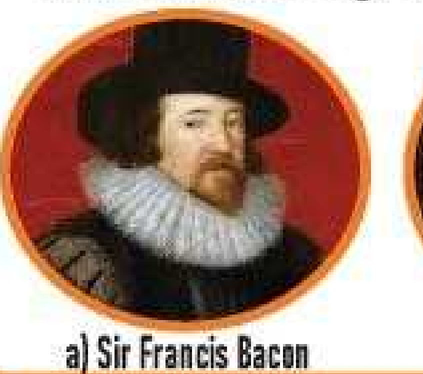
Trabajo realizado al levantar un objeto
Ejercicio: levantas una caja de 10 kg. a una altura de 1.5 m. ¿Cuánto trabajo realizas? (g = 9.8 m/s²)

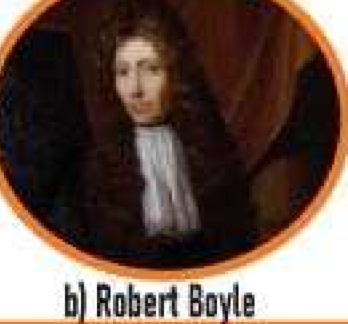
Sudoku

	4				7	5		6
	7	3	5		9	1		8
8				4				
	5				8	3		
	1			9			7	4
2		6		7	3			1
	6				2			9
5	8		9		4	2		3
		2			6		1	

¿Quién lo dijo?

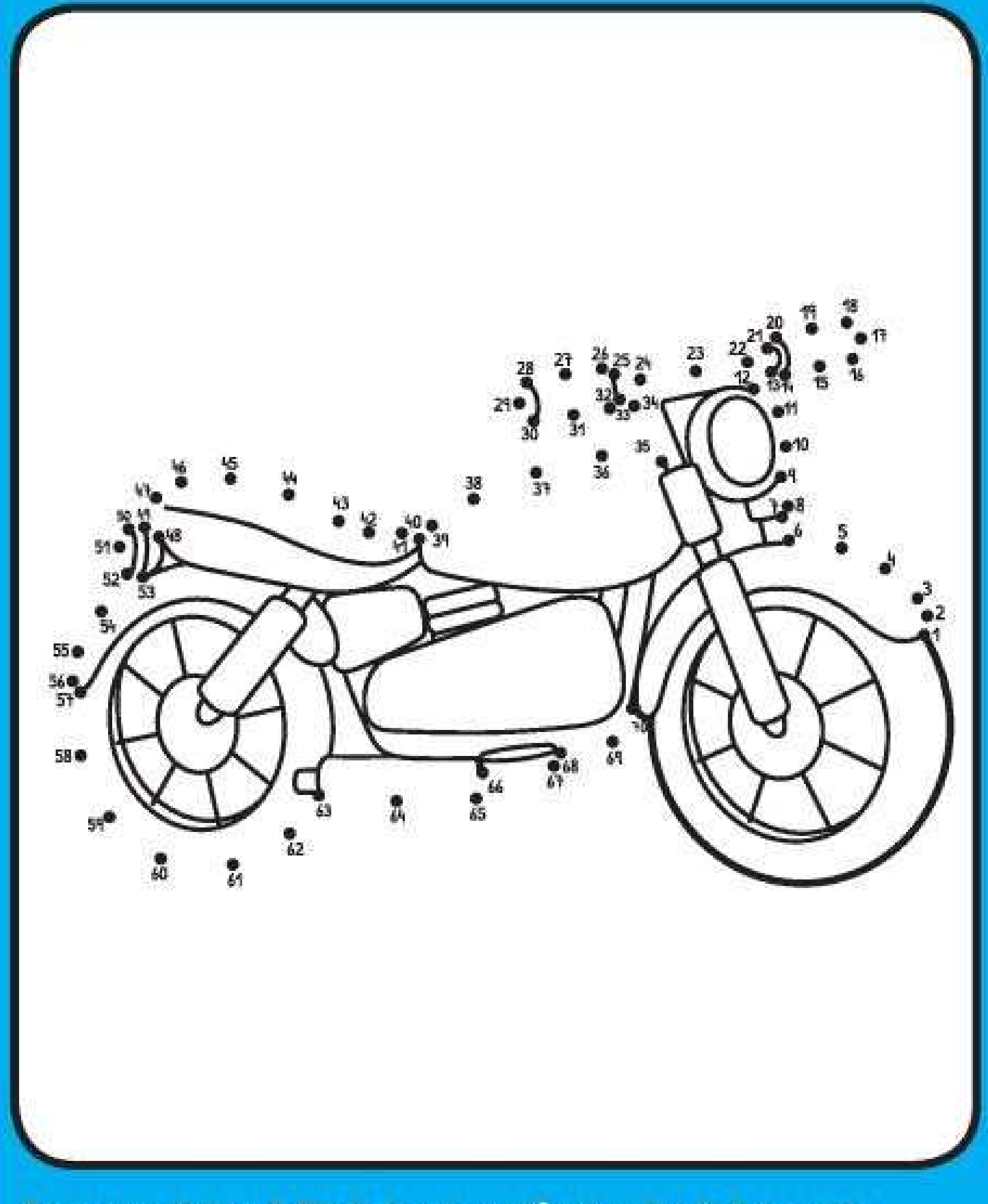
"La perfección de la propia conducta estriba en mantener cada cual su dignidad sin perjudicar la libertad ajena."


a) Sir Francis Bacon


b) Robert Boyle


c) Alice Barnham

A dibujar

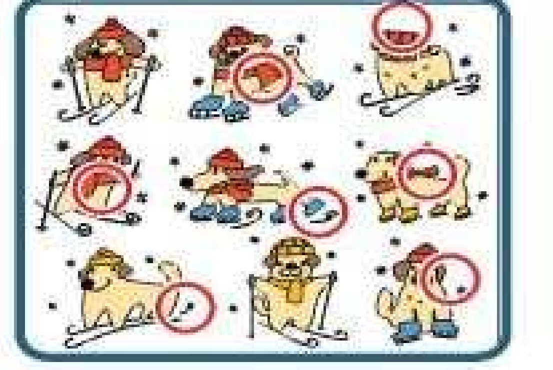


Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

ELVIS
UNION
IMVARA
ER SOLER
LEBA ASI
YER HANFILMSER
DADOJT EEL
ERE AA YENG
L NACC ATONA
ROCK SJET
MANII A ZETA IO
NERTAMEZNEB
O SAUZA
MI EL AIR
ENAS RA
SANCHEZ

S	Q	I	B	M	K	F	L	H	E	W	U	X	A	G	C	F	V	Y	J	O	T	Z	D
R	N	D	C	U	E	I	I	K	N	J	H	S	W	X	G	Z	L	V	T	M	B	F	A
Q	S	R	O	P	H	S	N	V	I	N	C	U	L	O	A	D	L	K	C	Z	W	V	A
T	X	E	F	R	O	I	N	I	N	T	E	G	R	A	L	U	M	Q	S	X	Y	I	I
H	F	O	R	B	W	O	V	O	L	L	O	R	R	A	S	E	D	R	O	D	P	K	C
W	C	N	F	I	E	L	Z	Y	A	A	F	Y	X	N	U	T	E	G	R	Q	A	I	N
M	R	H	J	S	Z	O	C	O	P	I	D	N	U	W	K	V	O	Y	E	F	I	J	E
I	P	M	A	T	E	G	X	Z	G	N	Q	S	D	V	H	K	A	S	M	C	C	Q	D
F	P	R	Y	M	J	I	X	G	W	E	B	L	N	P	Z	N	Z	S	I	P	N	W	N
R	R	V	G	U	H	C	X	L	M	M	C	Y	F	A	I	J	O	W	R	O	A	R	E
J	O	G	U	D	S	O	R	B	M	E	I	M	K	A	Q	O	H	S	P	G	F	J	C
D	G	U	A	L	N	M	C	Y	Q	L	P	W	S	S	X	K	N	H	E	Z	N	S	S
W	E	D	A	R	X	D	V	J	C	P	L	H	G	A	F	O	Y	I	Z	N	I	O	E
S	N	I	L	B	W	R	N	U	D	M	C	A	Z	Y	I	P	A	P	E	G	O	T	D
A	I	L	Z	C	U	I	D	A	D	O	S	N	U	V	U	C	J	I	D	R	B	N	Y
Z	T	A	A	K	F	S	C	Z	N	C	H	V	J	D	B	X	N	U	R	Q	P	E	A
N	O	T	L	Y	M	N	E	A	J	P	W	M	I	C	I	Y	T	E	V	S	Q	I	B
A	R	A	U	Z	R	I	V	I	V	E	R	B	O	S	C	V	Z	G	I	W	Y	M	H
I	A	D	D	S	O	T	N	E	M	O	M	M	L	S	E	D	I	X	D	C	P	I	E
R	S	A	B	A	R	N	F	J	Q	K	V	A	H	X	C	F	M	D	A	L	Z	C	M
C	K	A	T	C	E	R	I	D	Q	G	M	V	P	G	W	I	P	L	N	D	F	E	B
V	U	N	B	A	Y	E	O	T	H	I	Z	J	Q	R	M	U	S	T	X	I	K	R	R
L	R	E	Z	M	G	Y	P	J	N	V	F	A	M	I	L	I	A	R	C	X	T	C	A
O	U	L	A	S	S	D	Z	A	I	Q	H	R	E	R	D	A	M	P	O	A	Q	M	T



4	9	8	6	1	7	5	2	3
5	2	6	9	3	4	1	8	7
1	7	3	8	5	2	9	4	6
2	8	7	3	4	1	6	9	5
6	3	5	7	9	8	4	1	2
9	1	4	2	6	5	7	3	8
3	5	2	1	7	9	8	6	4
7	6	9	4	8	3	2	5	1
8	4	1	5	2	6	3	7	9

El acertijo: 2.78 m/s²
Explicación: 100 km/h = 27.78 m/s a = fjv/t = 27.78 / 10 = 2.78 m/s²

¿Quién lo dijo?:
Ernest Renan.

Sopa de letras

C	G	O	P	H	B	L	K	S	F	W	D	R	Y	C	E	Q	O	A	J	N	I	X	U
T	A	O	X	U	V	R	B	O	W	P	A	C	J	Q	T	F	C	G	M	K	E	L	I
N	D	B	I	J	M	U	J	E	R	E	S	Y	A	P	O	W	I	L	A	R	K	X	E
M	F	V	E	B	D	V	A	K	G	M	D	V	F	N	X	Q	N	C	E	J	P	W	U
E	B	Z	H	L	U	L	Y	A	C	J	I	E	A	G	D	A	O	D	M	O	O	R	H
A	T	B	Z	L	L	R	N	T	R	T	J	R	P	I	D	V	C	G	H	R	P	N	M
D	C	N	O	K	Y	O	Z	F	A	U	X	O	S	O	O	T	I	S	R	T	U	G	N
A	X	M	E	D	C	E	J	N	N	L	T	T	M	G	H	L	W	S	M	S	L	I	U
E	F	Y	K	G	Q	R	R	Z	P	E	R	L	E	B	P	B	I	M	Y	O	A	E	N
C	G	A	C	V	I	E	F	I	L	I	G	K	U	X	R	H	O	T	I	R	R	A	U
N	Y	F	Z	C	T	V	N	Q	T	W	E	R	S	C	R	D	T	J	S	X	I	C	M
O	P	A	W	L	O	T	J	O	V	Q	E	Z	O	U	B	E	F	C	B	E	D	E	C
R	J	J	A	A	A	G	S	I	A	R	L	R	T	U	N	U	Y	O	M	P	A	N	U
B	A	D	W	D	T	A	J	I	Z	Y	U	N	N	D	F	E	S	B	C	Q	D	T	O
L	P	Q	O	Z	L	B	N	C	W	G	E	I	E	O	O	R	V	P	U	S	G	R	F
H	O	A	D	X	K	R	U	E	N	V	D	N	A	R	L	G	P	I	E	L	Z	O	T
S	N	R	W	N	O	L	H	A	N	O	C	E	U	G	S	T	V	I	O	L	B	S	A
J	E	C	P	F	K	W	G	P	S	I	T	K	A	M	A	K	E	B	S	A	W	R	X
N	S	Q	I	C	I	J	L	E	A	J	U	V	Y	Z	O	L	S	C	X	G	H	Y	Q
I	A	L	M	F	U	R	N	G	T	B	D	T	U	Q	I	W	T	V	K	R	G	M	S
E	A	A	J	N	A	R	A	N	E	Y	D	U	B	C	K	M	A	Q	H	V	S	W	T
C	Y	D	J	E	P	L	R	K	X	I	N	A	I	O	O	G	D	H	Z	P	B	N	Y
M	W	X	C	F	Q	E	I	U	V	D	J	R	H	I	T	S	O	B	K	N	H	R	L
C	E	X	G	W	T	M	D	S	V	J	A	Y	S	F	Q	U	S	Z	O	R	Y	E	M

GANGURO

- ALTERNATIVA
- BRONCEADA
- CABELLO
- CALIFORNIA
- CENTROS
- DISTRITOS
- ESTADOS
- ESTILO
- GAL
- GANGURO
- ICÓNICO
- IKEBUKURO
- JAPONESA
- MODA
- MUJERES
- NARANJA
- NEGRO
- PIEL
- PINTADO
- POPULARIDAD
- ROSTRO
- RUBIO
- SHIBUYA
- SUBCULTURA
- TENDENCIA
- TOKIO
- UNIDOS
- VIGENTE

Consultorio sentimental

Engañé a mi esposa con su mejor amiga

BRUNO (45). Doctora Cora, engañé a mi esposa con su mejor amiga y ahora no sé cómo mirarlas a ambas. Fue un error impulsivo, algo que nunca imaginé que haría, pero pasó. La atracción, la complicidad, fue más fuerte que mi voluntad. Al principio, me sentí atrapado entre la culpa y el deseo, pero ahora solo siento vacío. Mi esposa confía en mí, y su amiga se convirtió en alguien a quien ahora no puedo mirar sin arrepentirme. Lo peor es que ni siquiera sé si esto es reparable. ¿Cómo enfrentarse a la traición cuando la gente a la que más quieres está involucrada? ¿Hay una forma de reparar algo tan roto o ya está perdido para siempre? ¡Oriénteme!



RESPUESTA

Querido Bruno, la traición siempre deja cicatrices profundas, aunque el arrepentimiento sea genuino, el daño ya está hecho. La verdad siempre sale a la luz, ahora debes asumir las consecuencias de tus acciones que dejarán herida a una persona. El camino hacia el perdón será largo y solo el tiempo dirá si es posible sanar. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
No te enfrentes con personas que puedan luego atacarte por la espalda, es mejor ignorar a la competencia. Retomarás contacto con alguien que ya no llama tu atención, poco a poco te alejarás.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Gracias a tu habilidad lograrás llegar a un acuerdo con alguien influyente, harás una alianza exitosa. Hoy empiezas a mejorar tu relación con un familiar con el que mantenías distancia.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
El apoyo de una persona con más experiencia te permitirá solucionar rápidamente una labor complicada. Un mal entendido podría alejarte de alguien importante para ti, cuida tus palabras.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Todo cambia a tu favor, llega un nuevo proyecto que te permitirá crecimiento laboral y económico. Podrías ignorar los reclamos de la persona que amas, es el momento de escuchar y reconocer.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Podrías detectar mentiras en personas a las que confiaste asuntos importantes, buscarás aclaraciones. Sé más paciente y tolerante, esa persona solo busca llamar tu atención, no te distancies.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tendrás que llegar a un acuerdo que vincula dinero, de ti depende negociar y llegar a un buen entendimiento. Alejarte de personas conflictivas te ha dado la tranquilidad que estabas buscando.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Estarías cerca de iniciar un proyecto que te vincule en una sociedad, analiza bien las condiciones antes de aceptar. Te darás un tiempo para resolver asuntos familiares que estaban pendientes.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Mantendrás la calma frente a la presión del momento, esta actitud te permitirá resolver cualquier inconveniente. Podrías cruzarte con el mal humor de un familiar, ignora sus comentarios.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Libera tu mente de tantas preocupaciones, solo así podrás resolver aquello que parece complicado. Tomarás distancia de personas complicadas y fortaleces lazos con tu entorno familiar.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Cuidado, no dejes labores pendientes por vincularte en nuevos proyectos, necesitas organizarte. Llega una oportunidad para reconciliarte o iniciar una relación, no pongas tantas barreras.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
El tiempo se está agotando y aún no culminas esa actividad que debes presentar, sé más exigente. Sé prudente con lo que vayas a escuchar, alguien podría confiarte asuntos muy personales.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Demostrarás tu capacidad y buen desempeño a alguien encargado de supervisar tus funciones. Tienes que darle más tiempo a la persona que te gusta, su inseguridad no le permite confiar.

GRAN SUMA DE DINERO
QUE TIENE POROS
PONER SAL EN UN ALIMENTO
POEMA
NEGACION
LANTANO
PUESTA DEL SOL
ACEITE (INGL.)
DIRECTOR EJECUTIVO
ALABANZA
YUNQUE DE PLATEROS
RIO DE FRANCIA
COLERA
LEROY... FUTBOLISTA
TALIO
VOCAL O EN PLURAL
ANILLO
ESCUCHE
GENERO DE OFIDIOS
ERICK ELERA
MANIJA (PL.)
OSMIO
RADON
CUSTODIO DEL ARCA
DOCTOR
TAU, NY
CATALOGO
PERFUME
PAGAR EN EFECTIVO
CONOZCO
IGUALDAD DE NIVEL
PRIMER REY DE ISRAEL
ORO
"T" GRIEGA
SONRISA
ALLI MOISES RECIBIO LOS DIEZ MANDAMIENTOS
ALFONSO DULANTO
AMARRAR
SECTA RELIGIOSA DE LA INDIA
LUNES O MARTES
LAGO SALADO DE ASIA
ES (INGL.)
ATLETICO TORINO
RIO DE AYACUCHO
FILOSOFO CHINO
PALO AGUZADO
PONER LLANO O PLANO
CANINO
BETA, DELTA
COLEGIO NACIONAL

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela
www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

¿Los carbohidratos refinados generan adicción?

¿Alguna vez has comenzado a comer pan, galletas o dulces y has terminado consumiendo más de lo planeado? Un estudio publicado en The American Journal of Clinical Nutrition sugiere que los alimentos con alto índice glucémico —aquellos que elevan rápidamente el azúcar en la sangre— pueden activar regiones cerebrales vinculadas al deseo y la recompensa, de manera similar a ciertas sustancias adictivas.

La investigación, realizada con 12 hombres con sobrepeso, consistió en administrarles batidos con la misma cantidad de calorías y nutrientes, pero con distintos tipos de carbohidratos: unos con alto índice glucémico (carbohidratos refinados) y otros con bajo índice glucémico (carbohidratos complejos). El resultado fue revelador: quienes consumieron el batido con alto IG experimentaron más hambre cuatro horas después y mostraron una mayor actividad en el núcleo accumbens, zona del cerebro relacionada con los antojos y la búsqueda de placer.

Este hallazgo resalta la importancia de elegir alimentos que mantengan un nivel estable de azúcar en la sangre como avena, frutas, legumbres y cereales integrales. Estos productos no solo aportan energía de forma sostenida, sino que también favorecen un mejor control del apetito, reduciendo la necesidad de consumir alimentos de manera compulsiva. Por otro lado, los carbohidratos refinados y altamente procesados pueden generar un círculo vicioso de hambre y antojos, lo que dificulta mantener una alimentación equilibrada.

¿Cómo evitar la trampa de los carbohidratos refinados?

-Prefiere carbohidratos complejos como granos enteros, frutas de estación y legumbres.

-Evita el consumo excesivo de productos ultraprocesados que contengan harinas refinadas y azúcares añadidos.

-Escucha a tu cuerpo y opta por una alimentación consciente que te ayude a regular el apetito.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

MOSCÚ. Un ejemplar de capibara causa sensación dentro de un café en la capital de Rusia. Los visitantes pueden acariciarlo mientras degustan un bocadillo en el establecimiento.



Británica es la más longeva del mundo

SURREY. El panorama de la longevidad mundial experimentó un cambio significativo tras el reciente deceso de una religiosa brasileña. Ahora, la residente del sur de Inglaterra, Ethel Caterham, de 115 años, tomó su lugar. Nacida el 21 de agosto de 1909 en una localidad de Hampshire, Caterham actualmente reside en una residencia para adultos mayores en Surrey, zona geográfica cercana a su lugar de origen. Esta notable mujer sobrevivió a su esposo y a sus dos hijas.